

キャリアの棚卸し Part2

～私はこうしてキャリアを身につけた～

第10回 一生懸命にやる楽しさから得られた やりがいと成長

社会医療法人社団沼南会 沼隈病院
看護主任 濱田圭市



はじめに

私は36歳で看護師となり、現在は一般病棟に勤務する8年目の看護師です。昨年の9月に看護主任を拝命し、奮闘する毎日を過ごしています。

現在私が力を入れているのは、委員会活動（救急蘇生・褥瘡対策）や教育にかかわることです。私がこの現場で、日々刺激をもらいながら成長していると実感できるのは、たくさんの人に支えられているからだと思います。

転職を経て看護師に挑戦

私が看護師をめざしたきっかけは、やりがいのある仕事をしたいという思いからでした。それまでは、仕事に対して自信や充実感をもてませんでした。

2008年のリーマンショックにより日本経済も大きな打撃を受け、「雇い留め」や「派遣切り」が行われました。31歳だった私は、当時の仕事を自信もっ

て楽しいとは言えませんでした。2人目の娘が生まれ、「生涯の仕事」について考えることが多くなっていました。

学生時代を思い返すと、やりたいことがみつからない私にとっての大学進学は、まわりに置いていかれないための道でした。22歳で経済大学を卒業した私は、就職氷河期と呼ばれるなか、地元福山市の営業会社に勤め始めました。営業所を拡大していくなかで業績悪化となり、翌年の2月に倒産しました。何もわからない私には、倒産は「運が悪かったな」程度の他人事でした。

その後、別の営業会社に転職しました。どれだけ長時間勤務していても、その日の売り上げがなければ罵倒される世界でした。営業成績を出し続けるのは困難で2年弱で自己都合により退職。その後は、倉庫で荷物管理する会社に就職して6年間勤めましたが、やりがいをもつことができず、新たな道を探すため退職を決めました。

このころ、地元の同級生たちは主任や係長となっていたため、自分との年取に差があることに劣等感

を抱き、社会に取り残されたような感覚を覚えました。

就職活動をするなかで、今までは就ける仕事に就いていたことに思いあたりました。そんな私がやってみみたい仕事とは何か考えると、「やりがい」「人とかかわり合い」「勉強する環境」「チームで成し遂げる」などがポイントであるとわかりました。

そんなとき、知人から看護師の仕事など向いているのではと言われました。医療はまったく考えたことがない業界でしたが、知人の紹介により、沼隈病院のデイケアで1週間ボランティアをする機会を得ました。抵抗があった排泄の介助も、業務となればなんの抵抗もなく行えました。

ボランティア中に衝撃的な出来事がありました。突如、デイケアで救急蘇生訓練が実施されたのです。ホールの真ん中に訓練用の人形が用意されており、ハリーコール(急変時の応援要請)がかかると十数人のスタッフが駆けつけ、10分程度の訓練が行われたのですが、それを1人の女性看護師が指導していました。その当時の私には、女性がテキパキ全体を仕切る姿は斬新でしたし、何よりカッコいいと感じました。率直に、看護師さんはすごいと感じました。その日から、看護学校に入学するための勉強を始めていました。

当時、娘が4歳と2歳であったこともあり、貯金と在学中の収入を考えながら、電卓をたたいていると、「やりたいことをやったらいいよ。なんとか暮らしていけるよ」と妻が言ってくれました。働きながら学校に行き、5年で看護師の資格を取得することを心に決めました。

学ぶ楽しさを味わう

私が通った福山市医師会看護専門学校は年齢層が幅広く、高校を卒業したての18歳から50代の方まで学んでいたため、31歳でまったく違う業種に飛び込んだ私にとっては、学びやすい環境でした。仕事と学業の両立は大変でしたが、新しいことを学ぶ喜び

や刺激がありましたし、みんなと過ごす学生生活は楽しかったです。みんな目的を達成するために必死で真剣でした。学業に加えて、仕事や家事、子育てに奮闘している方もいて、負けたくないという思いで必死にがんばりました。31歳から学生になることを応援してくれた家族にも、中途半端な姿をみせることはできませんでした。

学校で出会った仲間たちと共に学び、つらい日々を乗り越えてきました。時には楽しい企画を立て、日々のストレスを発散することもありました。今でも、それぞれの道に進んでいる仲間からたくさんの刺激をもらい、がんばるきっかけになっています。

36歳のリスタート

看護師になってからは、とにかく仕事を覚えるのに必死でした。看護学生中にも業務には携わっていましたが、1年目に課された役割と責任はその比ではありません。情報収集からバイタルサインの測定、患者さまの観察や点滴・注射、清潔ケア、状態のアセスメントに報告など、知識と技術をフル活用する日々でした。患者さまにご指摘をいただくこともあり、態度について振り返る日も多くありました。まさしく看護の3要素は知識・技術・態度であり、研鑽する毎日でした。

1年目が終わるころ、地元の同級生たちと会う機会がありました。相変わらず給与面での差はありま



それぞれの道に進んだ同期メンバーと



いつも支えてくれる家族と共に

したが、以前のような劣等感を覚えることはありませんでした。毎日が充実しており一所懸命だったため、他人と比べる必要がなかったのだと思います。

看護師になるにあたって最初に決めたことが2つあります。1つ目は「余計なプライドは捨てよう」。自分より年下の上司や先輩が多い環境では、余計なプライドは成長の妨げになると感じたからです。そして2つ目は「人の2倍がんばろう」。能力に自信のない私が皆と同じことをしては追いつけないと思ったからです。与えられた役割を一生懸命に興味深く取り組むことで、少しずつ周囲から認めもらえるようになったと思います。

自分にとってのやりがいとは

医療の現場では、私たちの看護で患者さまの状態を良くも悪くもしてしまうことがあるため、不安もありますが、やりがいを感じています。

うれしいのは、自身の知識が増えていくことや手技が上手になること、急変に早期対応して状態の悪化を防いだとき、スタッフからの依頼に応えられたときなどですが、やはり一番は患者さまが元気になることです。急性期や術後から状態が改善したとき、患者さまは笑顔を見せてくださいます。ある患者さまから退院日にいただいたお手紙には「不安と恐怖が喜びと安心に変わっていききました」とつぶられて

おり、私たちのかかわりで患者さまの心も癒せるのではないかと感じています。

反対に、患者さまの状態悪化に気づけなかったり、点滴や注射を失敗して患者さまに痛い思いをさせてしまうこともあります。看護師1年目の夜勤で患者さまの呼吸状態が悪くなり、吸痰手技が未熟で苦しい思いをさせてしまいました。口唇チアノーゼが増強してSpO₂も下がっていったので、すぐに先輩看護師を呼んで喀痰吸引をしてもらい、呼吸状態は回復しました。「本当に怖い」と私は心から思いました。自分の未熟な手技や知識のために患者さまに大変な思いをさせてしまう不安や恐怖を感じました。できない自分を情けなく思い、気分が落ち込みましたが、それと同時に先輩の頼もしさも感じました。そのとき、患者さまに安心してもらえる看護師になりたいと強く思いました。

チームワーク

医療の仕事は、チームで業務を行う場面が多くあります。患者さまの状態を共有するためには、メンバー間や多職種との連携が必要不可欠です。患者さまのためにそれぞれの専門職が協力することで状態の改善や早期退院をめざします。そのため衝突も多々ありますが、患者さまにとって何が優先なのか考えて、お互いが納得して業務に取り組むことが刺激になっています。



ツーリング中に報告・相談



ICLSコースのブース設営

また、できないことや不得意なこともたくさんありますが、そのつどメンバーや多職種の皆さんに助けられています。それぞれが足りないところを補いフォローし合うことで、患者さまやスタッフの安全が守られるため、チームの大切さを実感しています。

得意分野をもつ大切さ

私は、看護師をめざしたころから興味があった救急蘇生委員会に所属しています。

当時、急変の現場で何もできない自分が悔しかったこともあり、看護師1年目から蘇生トレーニングであるICLSコースに参加することにしました。医師・看護師・消防隊などさまざまな医療従事者が参加しており、症例をとおして急変時の対応を学んでいます。みんな幅広い知識と技術をもっていてコミュニケーション力が高く、何よりタフな楽しい方ばかりで尊敬しています。今でもインストラクターとして医師会コースや地域の病院開催のコースに参加しており、仲間と集うことでも自身のモチベーションが維持されているのだと感じます。

ICLSコースでは、新しい知識やインストラクションスキルの習得、受講生からの質問や振り返りからの学び、現場での体験談など、毎回貴重な経験をさ

せてもらっています。それらを活かすために当院での急変対応に努め、スタッフへの指導や育成に力を入れています。

また、災害についても学びを深めていきたいと思い、2020年度から災害支援ナースに登録しました。現場への応援要請はまだありませんが、災害現場で少しでも力になれるように、学びを深めていきたいと思っています。

褥瘡委員会へは上司の勧めで入り、単に役割を果たすのみでした。そんなあるとき、先輩看護師に「将来、どんなことがしたい？」と問われました。私が、興味のある「救急に関する仕事をしたい」と答えると、先輩看護師は「10年後を見据えて今がんばれることをがんばり」とアドバイスしてくれました。10年後の47歳の自分……。どうなっているか想像もつきませんでした。今後も高齢化が進むのは必至なので、褥瘡について理解を深めたいと感じました。

10年後に得意とする看護知識・技術を学ぼうと思ってからの委員会は、今までとは違った意識で参加できるようになりました。褥瘡や創傷が治癒する過程、薬剤やドレッシング材、体圧分散マットやポジショニングにも興味湧いてきたのです。一番重要なのは褥瘡をつくらないこと。そのためには、患者さまのADLや認知面、病態、身体状況など多角的に観察することが必要なため、アセスメント力を養えたように思います。

院内の勉強会で褥瘡に関する講習をする機会があり、勉強会の後には、スタッフのリアクションをもとに振り返り反省しています。どのようにすればより理解を深められるか、興味をもってくれるか、楽しく学べるかななどを考えています。テーマや内容ももちろんですが、見やすい資料作成などを日々研鑽けんさんすることで、自身の勉強にもなっています。そうして得た知識・技術は自信をもって患者さまに提供できますし、スタッフへも指導にも役立っています。

モチベーション

私たちが正しい知識を伝え、安全・安楽な技術を提供して思いやりのある態度でかかわることで、患者さまに安心していただけると感じています。そのためには決して傲慢^{ごうまん}にならず、日々努力し続ける必要があります。私は、患者さまやスタッフに認められることが自身のモチベーションの維持や向上につながっています。しかし、私は強い人間ではないので落ち込むことやモチベーションを維持できないことも多々あります。

しかし、看護師をめざしてから現在に至るまで、がんばり続けられる環境がありました。つらいことやしんどいこともたくさんありましたが、その時々で同期や先輩・後輩、院外の看護師仲間は話を聞いて共感、アドバイスをしてくれました。私にとって、とても大きな存在です。尊敬できる先輩やたくさんの刺激を与えてくれる仲間のおかげで、楽しく継続できていると思っています。チームで目標を共有して、達成し続けることで充実感や達成感を味わえます。そして、何よりも自分が成長したいという強い想いがありました。

また、家族がこの仕事を理解して、全面的にサポートしてくれています。看護師への道を挑戦したことに後悔はありません。そんな日常が、今の自分を後押ししてくれています。

自身の課題

看護師の仕事は、やりがいがある仕事であると同時に、患者さまの命や尊厳にかかわるため、責任も重大です。その重責から、自身の看護に自信をもてなくなる場面があるように感じます。



近所を走って気持ちをリフレッシュ！

そんな人材を活かし、かぎられた経営資源で病院理念をめざすためには、患者さま・スタッフの安全管理、業務管理、人材育成に力を入れていく必要があります。

私たちが上司や先輩看護師に指導してもらったように、個々のスタッフがやりがいを感じられ、興味のある分野を伸ばせる環境を提供していきたいと思っています。

おわりに

今回執筆の機会を得たことで、改めて自分の想いや考えを振り返りました。看護師になった動機は、患者さまや社会貢献のためというより、自分のためでした。しかし、自分のために一生懸命やり抜くことで、患者さま・スタッフに支持していただけると感じます。自己満足になることもありますが、初心を忘れてはいけなかったと思います。

看護の仕事に挑戦し始めてから、多くのよい出会いがありました。目標とする方たちが大勢いるなかで、自身も目標としてもらえる看護師をめざして、これからも挑戦していきたいと思っています。